



#CHECKDICHSELBST

CEL KAMPANII

EDUKACJA, PODNOSZENIE ŚWIADOMOŚCI, ZACHOWANIE ZDROWIA

Nawet niewielka zmiana w jądrach może wskazywać na guza jądra. Samobadanie pomaga wcześniej wykryć zmiany.

Każda zmiana powinna zostać zbadana przez urologa. Im wcześniej rak jąder zostanie rozpoznany, tym łatwiej będzie go wyleczyć.

SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.

Podnoszenie świadomości na temat metod wczesnego wykrywania chorób jest kluczowym zadaniem stowarzyszenia Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. Ponadto stowarzyszenie wspiera rodziny, w których pojawił się rak, już od dnia postawienia diagnozy. Osoby dotknięte chorobą mogą w różnych punktach kontaktowych otrzymać doradztwo w zakresie chorób

nowotworowych, możliwości uzyskania i wymiany informacji oraz otrzymania pomocy ze strony wykwalifikowanych pracowników.

Jako inicjator kampanii, Schleswig-Holsteinische Krebsgesellschaft e.V. chce podnosić świadomość społeczeństwa na temat nowotworu jąder.

Schleswig-Holsteinische
Krebsgesellschaft e.V. 

WIR WERDEN DA SEIN!

Alter Markt 1-2, 24103 Kiel
0431 800 10 80
kontakt@checkdichselbst.de

WESPRZYJ
NASZĄ KAMPANIĘ!
OBSERWUJ NAS, UDOSTĘPNIJ
NASZE POSTY I RATUJ ŻYCIE.



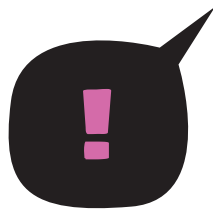
www.facebook.com/checkdichselbst
www.instagram.com/checkdichselbst



WSPIERA NAS:



NIE DAJ SZANSY RAKOWI JĄDER!



#CHECKDICHSELBST

NIE DAJ SZANSY RAKOWI JĄDER!

CO TO JEST RAK JĄDER?

Rak jąder to złośliwy nowotwór jąder. W wieku od 20 do 40 lat jest on najczęstszym nowotworem złośliwym u osób z jądrami.

Najważniejsze jest jak najwcześniejsze rozpoznanie zmian w jądrach i ich zdiagnozowanie przez lekarza urologa. Im wcześniej rak zostanie rozpoznany, tym łatwiej jest go leczyć.

JAK GO ROZPOZNAM?

Z urologicznego punktu widzenia zaleca się regularne samobadanie poprzez badanie dotykowe obu jąder.

Ważne jest obserwowanie swojego ciała, zauważanie niepokojących zmian w nim zachodzących i konsultowanie ich z lekarzem - jest to równie ważne, jak regularne badania kontrolne.



Dowiedz się więcej na:
www.checkdichselbst.de

Osobom z jądrami w wieku od 14 do 45 lat zaleca się badanie samobadanie jąder raz w miesiącu. Najlepiej robić to w pozycji stojącej pod ciepłym prysznicem lub po ciepłej kąpieli.

#CHECKDICHSELBST

TAK PROSTE JEST SAMOBADANIE JĄDER

1. SAMOBADANIE MOSZNY

Najpierw należy mosznę i jądra badać dotykowo od dołu otwartą dłonią, poruszając delikatnie w górę i w dół.

2. SAMOBADANIE JĄDER POJEDYNCZO

Następnie jądra należy badać pojedynczo. Aby to zrobić, obracaj jądra tam i z powrotem między kciukiem (u góry) a palcami wskazującym i środkowym (u dołu). Można w ten sposób łatwo zidentyfikować nierówności, wypukłości i zgrubienia.

3. SAMOBADANIE NAJĄDRZY

Najądrza są również wyczuwalne. Znajdują się one na górze i po zewnętrznej stronie jąder, przypominając pokrywkę.

4. WYGLĄD JĄDER

Następnie można użyć lustra, aby sprawdzić, czy w okolicy moszny nie występuje obrzęk lub zaczerwienienie.

Prostą instrukcję można znaleźć w naszym materiale wideo:



NIE JESTEŚ PEWIEN?

Poproś jeszcze raz swojego urologa, aby pokazał/a Ci, jak prawidłowo wykonać samobadanie. Im wcześniej rak jąder zostanie rozpoznany, tym łatwiej jest go leczyć.

ZNALAZŁEŚ COŚ?

Jeśli zauważyłeś zmianę lub poczujesz ból, jak najszybciej umów się na wizytę w najbliższym gabinecie urologicznym. Lepiej być pewnym niż żałować.

DZIĘKUJEMY WAM

PARTNERZY KAMPANII



Więcej informacji na:
www.checkdichselbst.de

Wszyscy partnerzy na:
www.checkdichselbst.de/hodenkrebs